

Quelle activité physique choisir à la rentrée pour les tous petits ? L'Éveil de l'enfant : le plein d'activités

Les bénéfices de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Chez l'enfant, pratiquer une activité sportive ou culturelle permet de développer de nouvelles compétences, de participer à son éveil sur le plan moteur et intellectuel, mais également de canaliser son énergie. Mais quelle activité choisir ? L'activité Éveil de l'enfant, créée par la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), permet aux enfants de 6 mois à 6 ans de ne pas avoir à choisir une seule activité en particulier. En effet, leur en faire découvrir plusieurs pratiques permet un développement harmonieux de l'ensemble de leurs capacités qu'elles soient motrices, émotionnelles, relationnelles...



L'activité Éveil de l'enfant, créée par la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), est une démarche pédagogique reconnue, basée sur la non-spécialisation d'une pratique jusqu'à l'âge de 6 ans.

Plutôt que de privilégier une seule discipline, on aborde de multiples activités sans technique, ni spécialisation. Dès le plus jeune âge, les enfants apprennent à connaître leur corps, leur environnement et à construire cette motricité, qui les aidera à acquérir cette confiance en soi, essentielle à leur vie future, et à choisir leurs centres d'intérêts.

Les enfants sont encadrés par des animateurs qualifiés, **titulaires du diplôme brevet d'Animateur fédéral**. « Aide-moi à faire tout seul », selon le principe de la motricité libre, est le fondement de leur pédagogie. Les situations proposées amènent l'enfant à s'adapter et découvrir par lui-même ses propres ressources et gagner en autonomie.

Les séances, d'une durée d'une heure, reposent sur **cinq principes clés** :



**Le jeu – la découverte – la diversité
le collectif – l'individualisation**

De 6 mois à 6 ans

L'activité s'adresse à deux tranches d'âge distinctes :

- **De 6 mois à 2 ans** : l'éveil des premiers pas. Cette activité s'oriente sur la construction de la verticalité et l'acquisition de la marche. Cette démarche éducative s'appuie entre autre sur un programme établi en collaboration avec une kinésithérapeute pédiatrique.
- **De 2 ans à 6 ans** : l'éveil à la multiactivité : les enfants découvrent l'éveil à l'activité physique et culturelle à travers un maximum d'expériences (sports individuels ou collectifs, avec ou sans engins, jeux d'adresse ou de prise de risque, musique, son, rythme, expression corporelle, mime, jeux, activités manuelles, etc.). Le programme est axé sur la motricité globale de l'enfant avec des préceptes centrés sur ses besoins primaires.



Préserver la santé de l'enfant et lutter contre la sédentarité et l'obésité précoce



Les activités physiques sont indispensables au capital santé et ce, dès le plus jeune âge. Une bonne construction de la verticalité pour l'accès à la marche permet de limiter bon nombre de soucis d'ordre divers : déplacement sur les fesses, maux de dos, difficulté d'apprentissage à l'école, confiance et estime de soi, sommeil, appétit, etc. bref tout ce qui freine ce besoin d'être et de communiquer.

À la portée de tous, sans exception, enfants porteurs de handicap compris, l'activité permet également de lutter contre la sédentarité et l'obésité précoce de l'enfant. Elle donne ainsi très tôt le goût de l'effort qui perdurera tout au long de la vie d'adulte : l'activité physique reste un des meilleurs facteurs de bien-être.

Quelques chiffres

- Depuis sa création dans les années 90, plus de 500 000 enfants ont déjà pratiqué l'activité dans plus de 500 associations FSCF
- 9 384 licenciés répertoriés au 11 février 2020
- De 6 mois à 6 ans



La FSCF en bref

Reconnue d'utilité publique, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif commun basé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité.

Fondée sur des activités variées dans les domaines sportifs, artistiques et culturels ouvertes à tous sans distinction, la fédération assure initiation, découverte, loisir et/ou compétition qui donnent lieu chaque année à de nombreuses manifestations et rencontres nationales. La fédération dispense et délivre des formations pour garantir la qualité de ses intervenants, animateurs, entraîneurs, professionnels et/ou bénévoles (Brevets Fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, etc.).

CONTACTS PRESSE :

Caroline Paradis • FSCF

T. 01.77.75.98.09
presse@fscf.asso.fr

Guillaume Bertel • Comquest RP

T 06.27.05.70.21
gbertel@comquest.fr

Christophe Kukawka • Comquest RP

T 06.80.00.19.74
ckukawka@comquest.fr